

# آسان طریقے ... سالم پودے کھانے کے لیے

زیاں کم کریں! پھلوں اور سبزیوں کو تمام حصوں کے ساتھ پکائیں۔

پکانے کے طریقے	پھل یا سبزی	پودے کا حصہ
روسٹ کریں، مسلین یا اسٹیو بنائیں	پترسیلی کی جڑ	جڑیں
دم پخت پکائیں یا بھونیں: سوپ اسٹاکس میں موصلی سفید کا لکڑی والا حصہ استعمال کریں؛ سوپ یا اسٹر فرائی میں شاخ گوبھی اور پھول گوبھی کے چھلے ہوئے تھے استعمال کریں	موصلی سفید، چقدر، شاخ گوبھی، پھول گوبھی، سفید چقدر، کرم کلہ، سونف، کیل	تھے
بھونیں، ہری اسموتھی میں ملائیں، سلاد اور سوپ میں فلیور لائیں اور سجانیں	چقدر، گاجر، پھول گوبھی، پترسیلی، سونف، کولرابی، لیک، گندھے، پیاز، مولی، شلجم	ساگ یا ٹاپس
بھونیں یا سلاد میں ملائیں، پیسٹو بنانے کے لیے لہسن کی ٹہنی استعمال کریں	اروگولا، پیاز کوبی، سیلانٹرو/دھنیا، اجوائن، سونف، لہسن کی ٹہنی، اسطوخودوس، سرسوں، زکینی	پھول
روسٹ کریں اور فلیور کے لیے مسالے اور نباتات ملائیں	لوکی اور دیگر سرمائی اسکویش	بیج
اسنیکس کے لیے آلو کے چھلکے سینکیں؛ چٹخارہ کے لیے ترش استعمال کریں	ترش (لیموں، کھٹا لیموں، سنترہ)، آلو	چھلکے
باہری پوست چھیل دیں اور سلاد میں کھیرے کی جگہ استعمال کریں	تربوز اور دیگر سردا (کینٹالوپ، کسابا، شہد نباتی)	پوست
اسٹاک بنانے کے لیے ابال کر پکائیں	مکئی	مکئی کا بھٹہ

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے، [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) پر Facebook پر Eat Healthy, Be Active NYC کو لائیک کریں

اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov](http://nyc.gov) ملاحظہ کریں اور [farmers markets](http://farmersmarkets.org) (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔ صحت بخش پھلوں کی ترکیبوں کے لیے [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) ملاحظہ کریں۔



اس مواد کے لیے امریکی محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکماتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فوڈ اسٹیمپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو تغذیاتی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائیں خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov) پر جائیں۔ USDA ایک مسالوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آج ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کیلئے نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معنوری کی بنیاد پر امتیاز برتنا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 (وائس اور TDD) پر فون کریں۔